



## 簡単レンチンスープ

調理時間 10分

| 材料 (2人分)       | 作り方   |
|----------------|---|
| 豚ひき肉 70g       | ① ごぼうはさがき、白菜は食べやすい大きさに切る<br>② ねぎは小口切りにする<br>③ ①、ひき肉、★の調味料を耐熱容器に入れ、600Wのレンジで6分加熱する<br>④ 器に注ぎ、②に散らす |
| ごぼう 1/2本       |   |
| 白菜 1枚          |   |
| ねぎ 少々          |   |
| ★顆粒だし 小さじ1     |   |
| ★黒酢 大さじ1       |   |
| ★オイスターソース 小さじ2 |   |
| ★水 200ml       |   |

### ポイント

レンジでチンしてできる中華風スープ。黒酢でさっぱり食べられます。お好みでしょうが、にんにくを入れてもさらにおいしいです。パンなどの主食をプラスするとバランスが整います。

### ■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 119kcal たんぱく質 7.5g 脂質 6.1g 食塩 0.8g